

A.E. Sedis Básquet – Àrea Esportiva – Temporada 2008-2009



Conceptes defensius

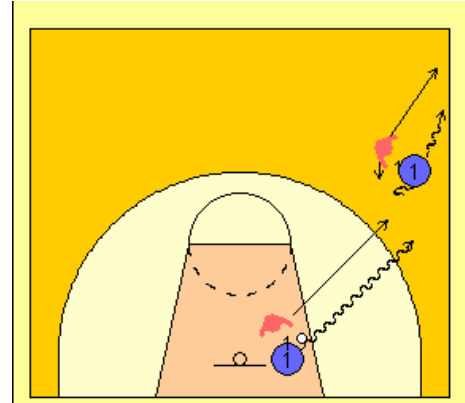


Conceptes defensius

DEFENSA 1X1 TOTA LA PISTA

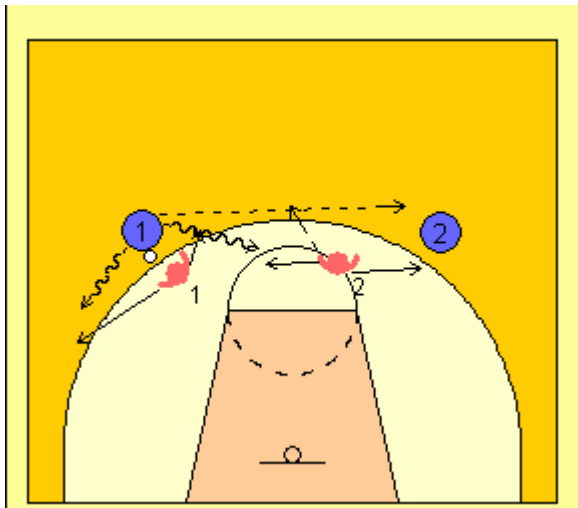
AL JUGADOR/A PILOTA

- Mantenir una distància vers l'atacant, de poder tocar-lo/la allargant el braç.
- Peus orientant la defensa cap a una de les bandes, intentant que no pugui agafar el centre de la pista.
- Mà més propera a la mà de bot aixecada per defensa possibles passades.
- Mà contrària a la mà de bot, baixa, per defensar possibles canvis de mà.
- Passa lateral ràpida, tenint en compte que, en el moment d'un canvi de ritme, si amb el desplaçament defensiu no arribem a posar-nos amb el cos davant la pilota, correm al màxim per tornar a col·locar-nos en una bona posició defensiva.
- Com més orientat tenim el/l'atacant, més col·loquem la posició defensiva paral·lela a la banda.



DEFENSA 2X2 EXTERIOR - EXTERIOR

- Jugador/a pilota, col·locació de peus orientant més cap a línia de banda o fons, activitat de



- mans ocupant espai i guardant distància per defensar possible tir o passi, si no ha botat.
- Jugador/a pilota botant, mà més propera a la pilota aixecada i mà contrària a la de bot, baixa per possible canvi de mà.
- Jugador/a costat contrari, deixant distància al/la atacant, per veure la pilota i el/la seu/va atacant alhora, i poder ajudar, tancar línia de passi i recuperar si és necessari.
- Important mentalitzar als/les jugadors/es que estar separats del/la atacant, no vol dir renunciar a la defensa de la línia de passi.

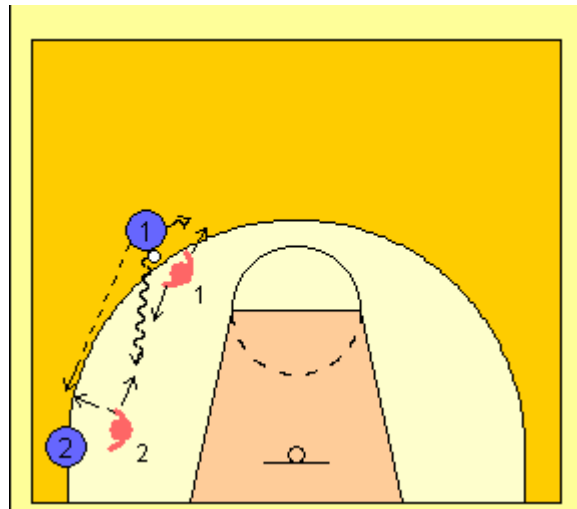


.- Jugador/a pilota, col·locació de peus més paral·lels a la línia de banda, negant el màxim possible el centre, sense deixar de defensar la penetració cap a la cistella. Activitat de mans per dificultar el màxim possible tir o passi si no ha botat.

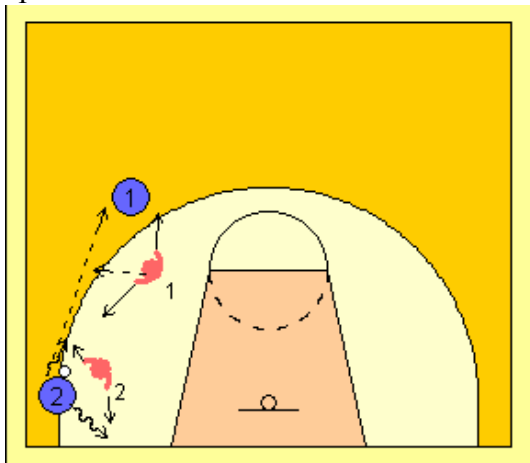
.- Mentre estar botant, treballar el màxim intens perquè no guanyi el centre de la zona, sense perdre la posició defensiva.

.- Jugador/a sense pilota, a distància prudencial per arribar a la línia de passi, per ajudar en la penetració en flash i tornar a recuperar al/la seu/va defensor/a.

.- Ocupar el màxim d'espai possible amb els braços oberts per dificultar al màxim qualsevol acció de l'atac.



.- Les mateixes directrius que en el Gràfic anterior, però tenint en compte que la pilota estar en possessió de l'exterior de baix.



.- Jugador/a pilota, col·locació de peus més paral·lels a la línia de banda, negant el màxim possible el centre, sense deixar de defensar la penetració cap a la cistella. Activitat de mans per dificultar el màxim possible tir o passi si no ha botat.

.- Mentre estar botant, treballar el màxim intens perquè no guanyi el centre de la zona, sense perdre la posició defensiva.

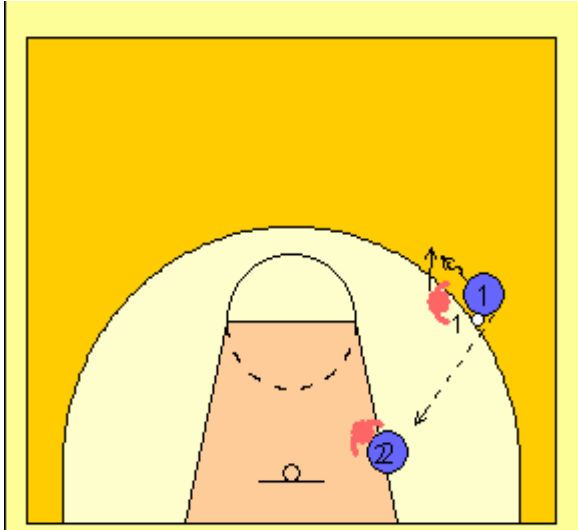
.- Jugador/a sense pilota, a distància prudencial per arribar a la línia de passi, per ajudar en la penetració en flash i tornar a recuperar al/la seu/va defensor/a.

.- Ocupar el màxim d'espai possible amb els braços oberts per dificultar al màxim qualsevol acció de l'atac.



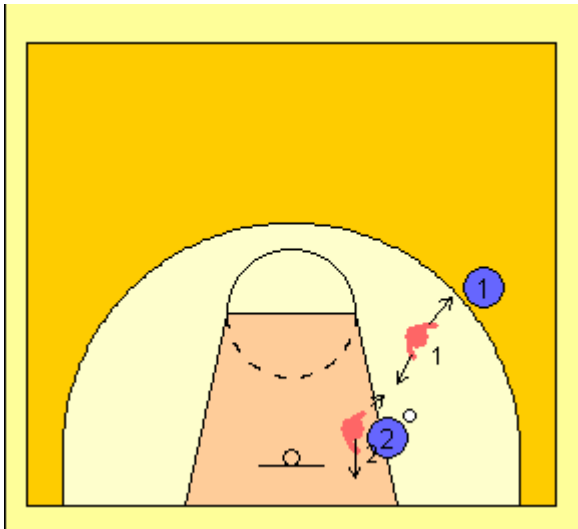
DEFENSA 2X2 INTERIOR - EXTERIOR

JUGADOR/A PILOTA EXTERIOR



- Defensa peus paral·lels a la línia de banda, negant el centre al màxim.
- Mà més propera a la pilota aixecada per defensa el passi o el tir.
- Mà més llunyana a la pilota baixa per defensa el bot i evitar que ataquí al centre de la zona.
- Defensa jugador interior 3/4, preferentment per dalt, orientant al/la atacant cap a línia de fons.
- Col·locació de la mà per davant estesa ocupant el màxim d'espai possible.
- Col·locació del avantbraç a la seva esquena per aguantar el contacte, mai per empènyer el/la atacant.

JUGADOR/A PILOTA INTERIOR

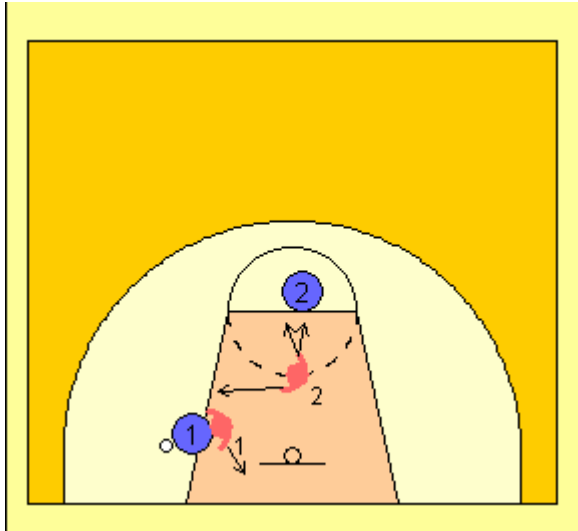


- Defensa jugador exterior, es separa del/la seu/va atacant sense perdre'l de vista i ocupant el màxim d'espai possible amb els braços oberts.
- Esperant el moment en que el/la jugador/a pilota bota per intentar ficar la mà per molestar o, fins i tot, robar la pilota.
- Defensa jugador/a interior, amb l'avantbraç més proper al centre de la zona a l'esquena del/la atacant.
- La mà més propera a la línia de fons aixecada per defensar la passada o el tir.
- Col·locació de peus orientant prioritàriament cap a la línia de fons, negant el centre el màxim possible.



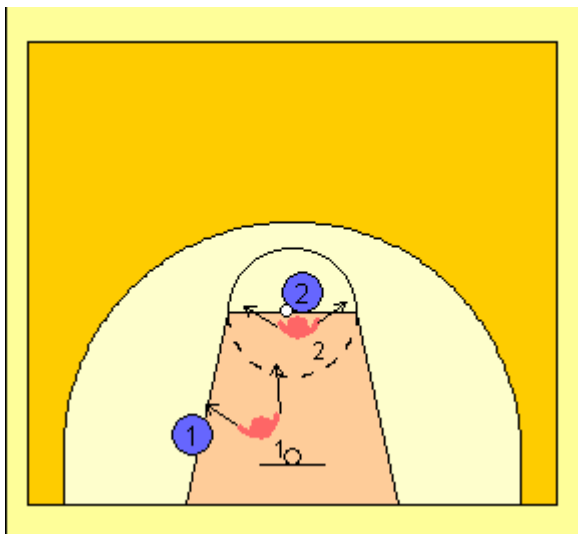
2x2 INTERIOR – INTERIOR

Jugador Pilota Poste Baix



- Peus orientant al/la atacant cap a la línia de fons i negant al màxim el centre, però sense deixar que ens guanyi l'acció.
- Una mà aixecada per un possible tir o passada, i l'altra mà treballant per defensa del dribbling.
- Jugador sense pilota, col·locació de peus mirant línia de banda i treball de mans ocupant el màxim espai possible, per defensa de la línia de passi. Ajuda per un possible 1x1 al centre de la zona.
- No donar l'esquena al/la atacant.
- Comunicació amb el company defensor sobre la situació defensiva.

Jugador Pilota Poste Alt

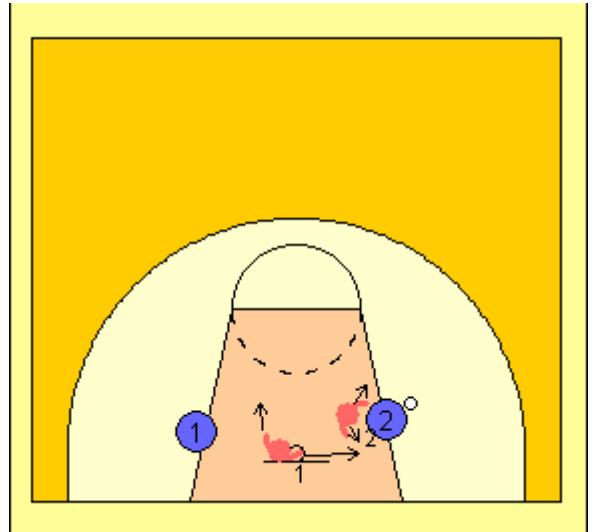


- Defensa de la pilota, peus paral·lels al/la atacant, molta tensió de cames, i molta activitat de mans a la pilota, per evitar tir, o passi clars. Distància d'allargar el braç i poder tocar el/la atacant.
- Defensa sense pilota, peus 45 graus, una mà assenyala la pilota i l'altra el el/la atacant, flexió de cames per arribar a l'ajuda, i/o la línia de passi.
- No donar l'esquena al/la atacant, per poder veure un possible tall.
- Veure sempre la pilota, en tot moment.
- Comunicació constant amb el/la defensor de la pilota, sobre la situació defensiva.



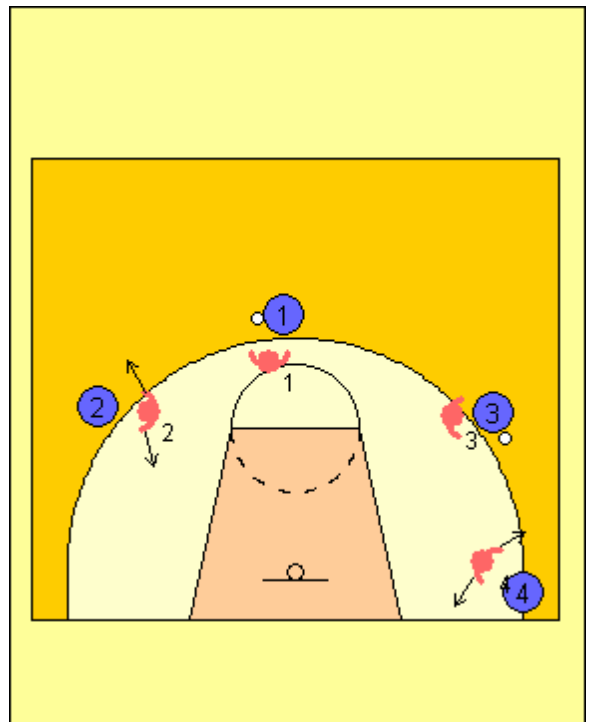
Jugador amb i sense pilota poste baix

- Peus orientant al/la atacant cap a la línia de fons i negant al màxim el centre, però sense deixar que ens guanyi l'acció.
- Una mà aixecada per un possible tir o passada, i l'altra mà treballant per defensa del dribbling.
- Màxima responsabilitat en la negació del centre sabent que, l'ajuda ve per la línia de fons.
- Defensa sense pilota, peus quasi paral·lels a mitja pista, braços aixecats i amb activitat constant per dificultar el possible passi, i la visió del joc.
- Tensió de cames per poder defensar ajudes a la pilota, i/o línia de passi, i/o possible tall del/la jugador/a sense pilota.



Defensa línia de passada agressiva al costat de pilota.

- Posició del cos lleugerament avançada respecte de l'atacant, amb el braç de la mà més propera a la pilota estirat i el palmell de la mà "mirant" la pilota. El peu d'aquest braç també està avançat. No cal estar "enganxat" a l'atacant, l'important és que la mà estigui dins la possible trajectòria de la pilota entre aquesta i el meu atacant. La distància amb l'atacant ha de ser la suficient per defensar la línia de passada i també disposar de temps per reaccionar als desplaçaments que aquest faci. Cadascú defensa el seu atacant i tots a la pilota, per tant sempre s'ha d'estar mirant formant un triangle entre aquesta, el meu atacant i jo mateix. Com a norma, el cos sempre ha d'estar entre l'atacant i la cistella. Mentre l'atacant de pilota està botant, es pot mantenir una posició respecte el nostre atacant una mica més allunyada. Quan la pilota ha esgotat el bot, reduïm aquest espai i augmentem encara més l'agressivitat en la defensa de la línia de passada.

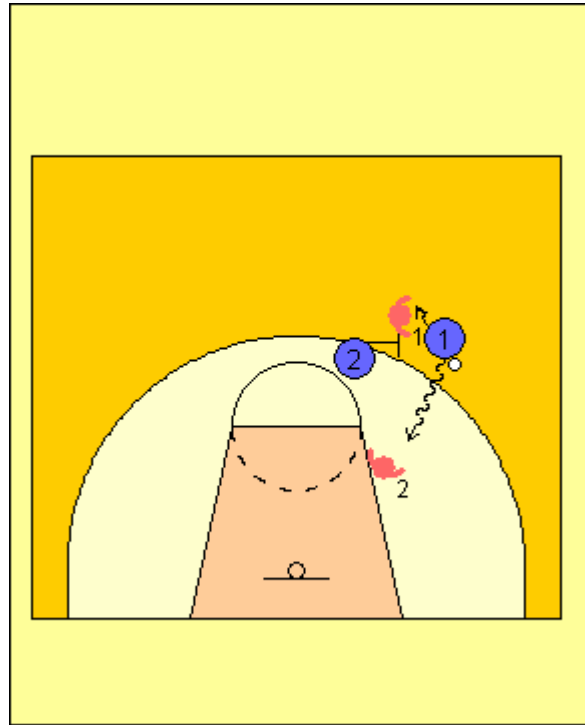




DEFENSA DEL BLOC DIRECTE

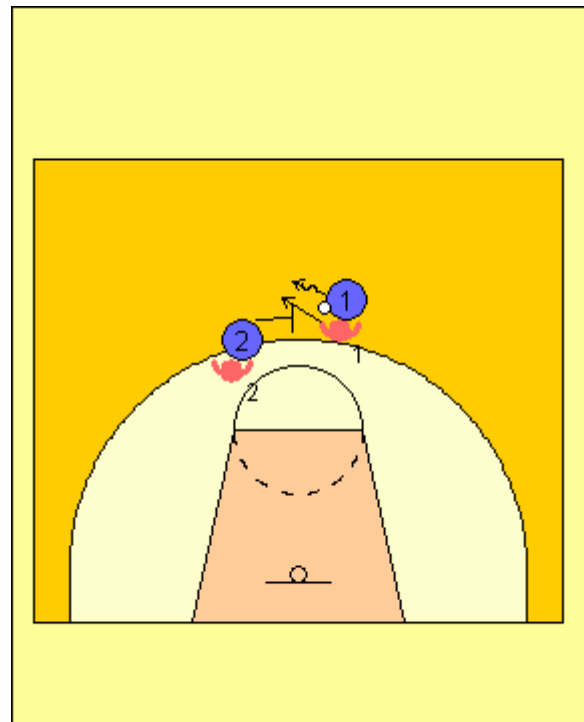
Negació del bloc directe.

El defensor de la pilota intenta evitar que es produeixi el bloc directe. Per a aconseguir-ho, intentem que els jugadors que realitzin el bloc no puguin seguir la trajectòria que tenien plantejada inicialment, ja sigui desviant la trajectòria del jugador que bloqueja mentre està pujant (com un body check), ja sigui el defensor de la pilota interposant-se amb el cos en la trajectòria que vol prendre l'atacant negant el bot en progressió del jugador – pilota cap al bloc donant-li la banda contrària, mentre el defensor del jugador que bloqueja espera a dins per ajudar en cas necessari.



Passar de segon sense ajuda:

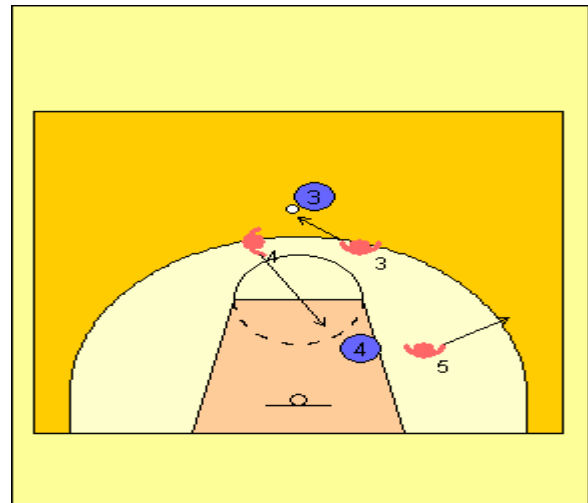
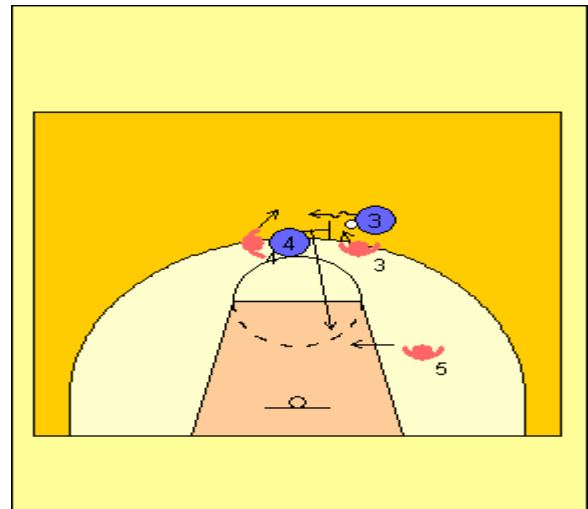
Implica passar el bloc per sobre del mateix, interposant-se entre els dos atacants. El defensor del jugador que rep el bloc haurà d'apropar-se a aquest per tal que se senti pressionat i no pugui solucionar l'opció de bloc esquena amb esquena amb el seu company tirant-se una mica enrere. A partir d'aquí, intenta col·locar la cama més propera al bloc per sobre d'aquest abans que el jugador arribi a realitzar el bloc o pugui rectificar la seva posició. Intentar mantenir una correcta flexió però l'esquena força recta per tal d'ocupar poc espai i poder-me posar en el poc que hagin deixat els dos atacants. El defensor del jugador que realitza el bloc resta molt pendent de la possible continuació. És una defensa de risc ja que ens podem quedar enganxats en el bloc i necessitar d'ajudes. Presenta un segon problema si el bloquejador "rebloqueja", és a dir, canvia l'orientació del bloc per tornar-lo a fer





Amb flash i recuperació:

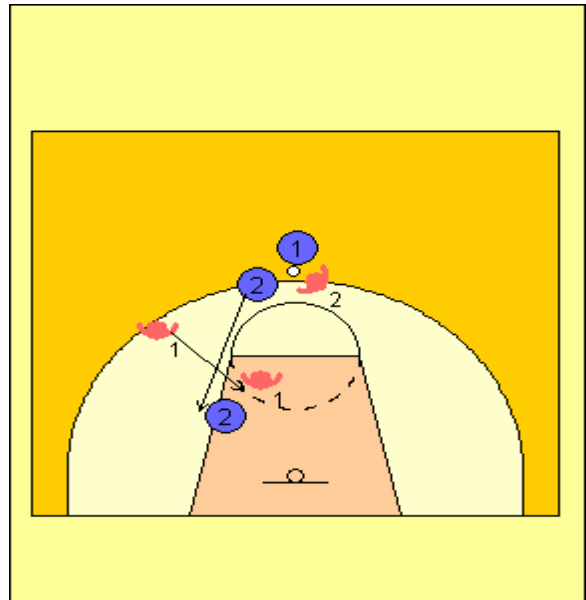
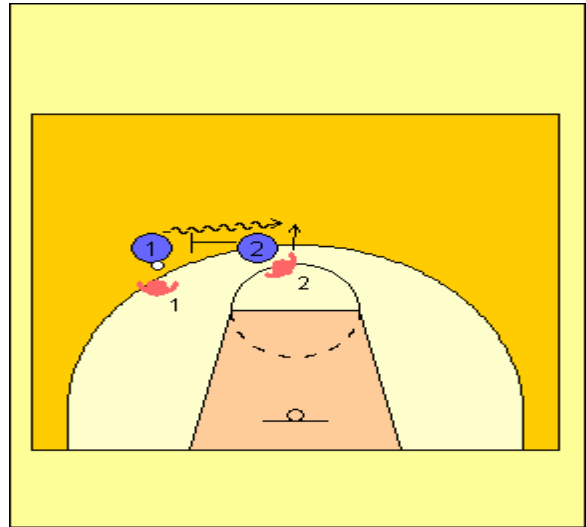
Implica la interposició del defensor del bloquejador en la trajectòria de la sortida del bloc del jugador – pilota amb l'objecte de retardar la seva evolució i donar temps per a la recuperació del defensor de la pilota. Aquesta ajuda pot ser més o menys llarga, o simplement fer una finta d'ajuda. No implica un canvi defensiu, només ajuda i recuperació ràpida (els altres jugadors hauran d'estar atents per si el bloquejador continua molt ràpid). Aquest flash ha de ser agressiu i explosiu, atacant el bot del jugador – pilota per, a continuació, córrer a defensar la continuació del jugador que bloqueja intentant sempre mantenir-lo en el camp visual mentre es realitza l'ajuda (flash) i, si aquesta és curta, fins i tot mantenir contacte físic amb ell, tocant-lo.





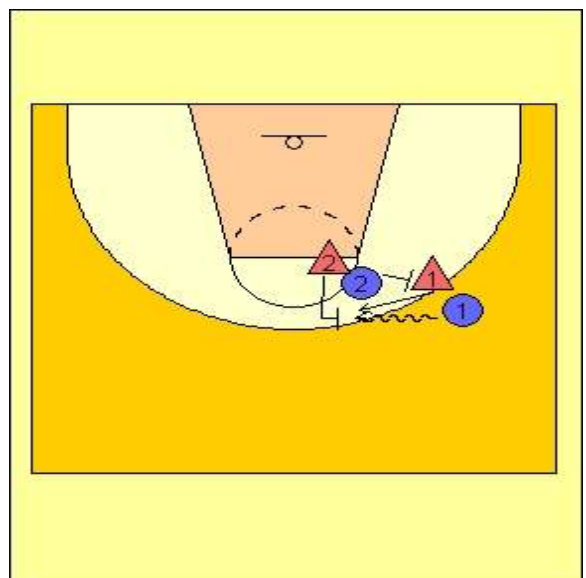
Canvi defensiu:

Aquesta defensa implica que els defensors canvien el seu atacant. Pot ser una bona opció si el bloc es produeix entre defensors amb similituds físiques o en finals de possessió. Provoca molts desajustaments si canviem entre grans i petits, obligant-nos a estar molt pendents d'ajudes. El canvi ha de ser agressiu, ràpid, amb equilibri corporal i tensió de braços i cames. En principi busquem que l'atacant que rep el bloc busqui tornar a la posició d'origen (amb el que desfaríem el canvi). El que rep el bloc ha de posar ràpidament una cama darrera del bloquejador per tal d'evitar una continuació ràpida.



2c1

És una bona defensa del bloc directe sempre i quan s'estructuri una bona defensa d'ajudes per aturar la continuació. S'ha d'evitar com sigui que el jugador que rep el bloc passi entre els dos defensors i ser agressius i ràpids a l'hora de buscar el 2c1. El defensor de l'home pilota pot orientar l'atacant cap al bloc, mentre el defensor del que bloqueja restarà preparat per saltar quan s'iniciï l'acció de bot mentre el defensor de la pilota passa seguint el més ràpid possible el jugador pilota, intentant tots dos que esgoti el bot i que no tingui una bona opció de passada





DEFENSA DEL BLOC INDIRECTE

Canvi Defensiu

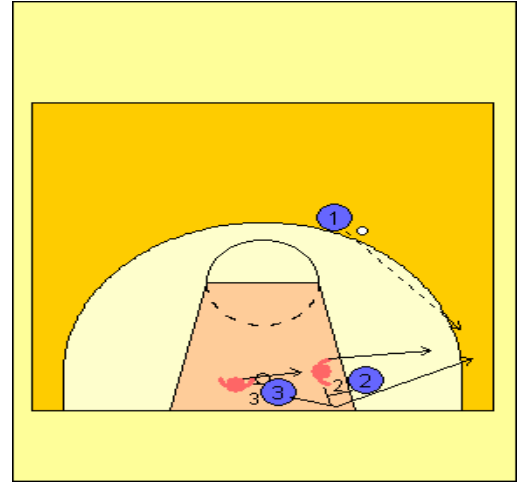
- En situacions de bloc indirecte i veient la impossibilitat del defensor bloquejat, d'arribar amb opcions a la defensa, el defensor del jugador/a que bloqueja, i amb prèvia comunicació, canvia la defensa, per tal de poder arribar impedir possible tir fàcil.

- Amb el desajust petit - gran, gran - petit les normes serien:

- El defensor gran al jugador/a petit exterior, es mostra molt agressiu de mans i cames, perquè l'atacant no pugui tirar a cistella, tot obligant-lo a penetrar, així treballarem les ajudes.

- El defensor petit al jugador/a gran, es mostra molt intens per tal de col·locar-se davant del jugador amb superioritat física i que no pugui rebre amb comoditat.

- Val a dir que és molt important comunicar clarament la defensa perquè els/les defensors/es de costat contrari ajudin llarg, per possibles passes elevats.

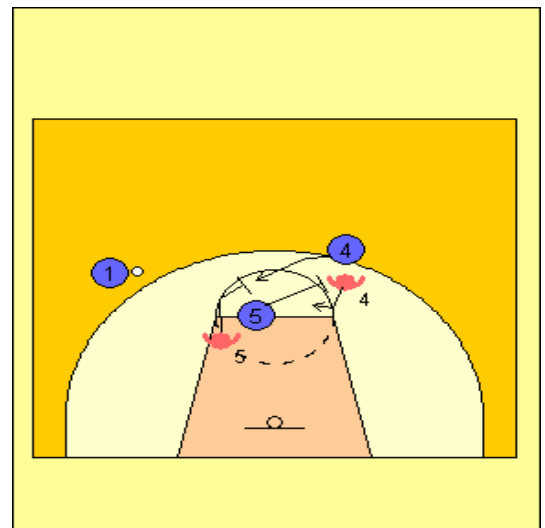


FLASH AJUDA I BODYCHECK

- Concepte prohibit els últims anys en el reglament, però que encara s'utilitza en alguns equips, amb la permissivitat arbitral.

- El defensor del/la jugador/a que bloqueja, salta al camí del/la jugador/a bloquejat, interceptant el pas del/la mateix/a, amb el cos, com si d'un bloqueig es tractés per impedir la recepció.

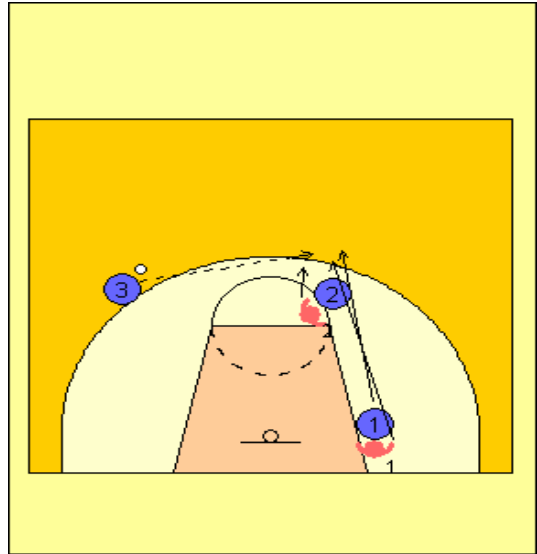
- La continuació de la situació és la d'esperar que el company recuperi la situació, i es torni cadascú amb el seu atacant.





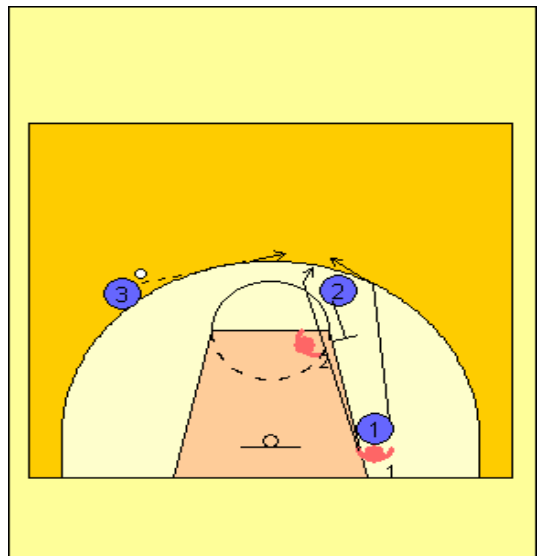
PERSEGUIR A L'ESQUENA

- Defensor/a del/la jugador/a que rep el bloc, molt enganxat a la seva esquena.
- Al arribar a l'alçada del bloc, baixa l'espatlla més propera al que bloqueja, per poder passar el més ràpid possible el bloc sense necessitar ajuda.
- Si l'atac rodeja el bloc, el defensor de 2 fa un pas d'ajuda, fins que 1 arriba a posar-se davant del seu atacant.

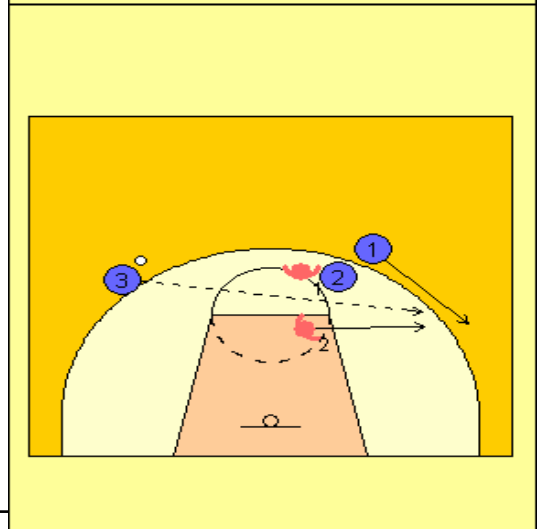


PASSAR DE TERCERS

- En aquesta defensa el defensor de 2, es separa del/la atacant, per deixar espai per passar a 1.
- Val a dir que 1 ha de córrer més per treballar l'anticipació en aquesta passada, ja que és fàcil que el/la atacant rebi amb avantatge per tirar si no ho fem.



- Hi ha risc que el/la jugador que ataca aprofiti la situació per tornar enrere i utilitzi la tàctica defensiva de 1, perquè aquest quedi bloquejat i no pugui evitar la passada, per lo que el defensor de 2 hauria d'ajudar.





AJUDES LLARGUES COSTAT CONTRARI I ROTACIONS DEFENSIVES

.- La nostra primera idea defensiva es que sempre defensem la pilota, sigui individual o zona.

.- Al voler estar molt agressius vers la defensa jugador/a - pilota i en la línia de passada al costat pilota, necessitem una col·locació al costat contrari més propera a la pilota per tal de poder ajudar.

.- Així doncs, els jugadors 3,4 i 5 estan col·locats dins la zona en funció de a on estar el seu atacant vers la pilota.

.- Sempre deixarem més espai al atacant mes llunyà a la pilota, protegint fins i tot, un atacant d'un company que estigui col·locat en zona perillosa de passada de basquet com és el cas del número 3.

.- Sempre en funció de la pilota les posicions dels defensors/es varien.

.- A continuació queden detallades les posicions defensives en cada situació.

.- Pel que fa a les rotacions defensives hem de tenir sempre molt clar el següent:

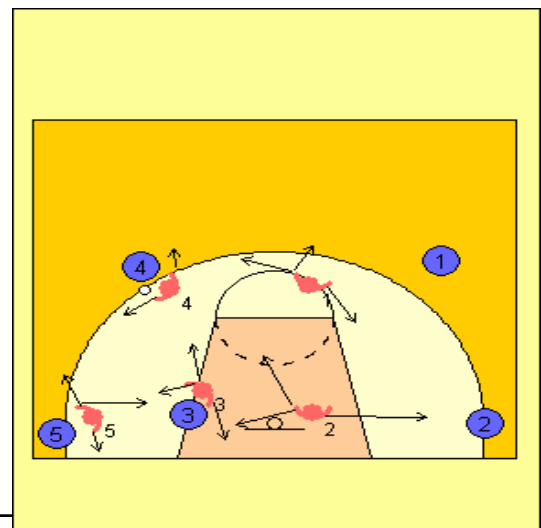
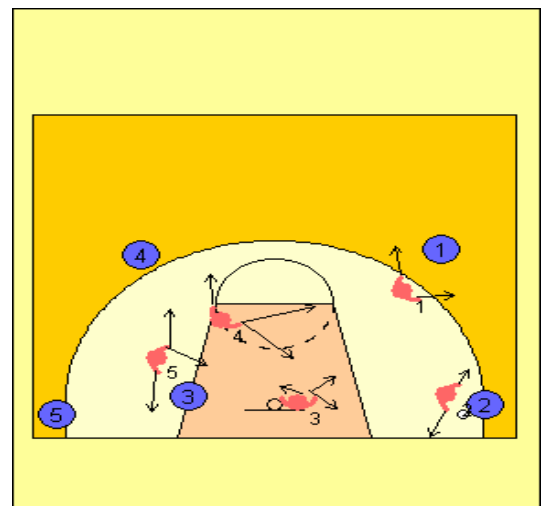
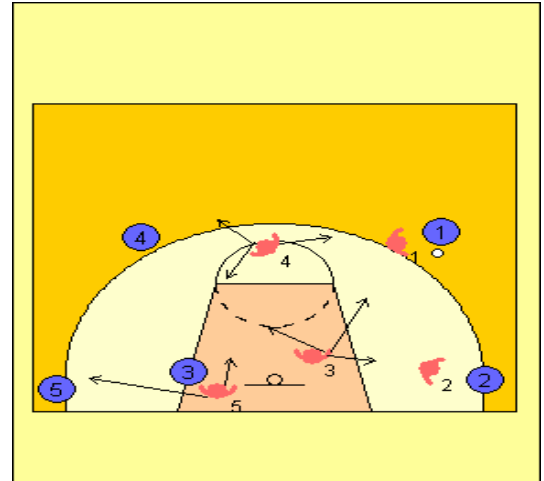
**El jugador que ajuda sempre és ajudat.

**L'ajuda sempre la fa el/la jugador/a més proper al que ha rebut la pilota.

** La rotació d'ajuda sempre la farem el més ràpid possible, amb passes cada cop més petites a mesura que ens apropem al/la jugador/a pilota i la mà aixecada per puntejar el possible tir, el més a prop possible del/la atacant.

**Mai saltarem al arribar a la situació d'ajuda davant del/la atacant

**Les ajudes en una penetració les farem sempre amb al cos, mai ficant només la mà, tendència molt comú entre els/les jugadors/es.

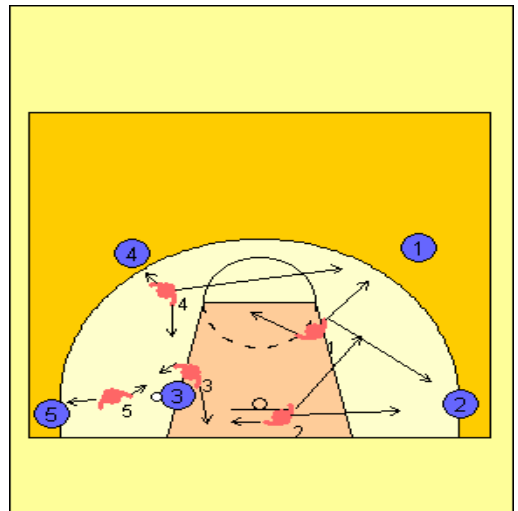
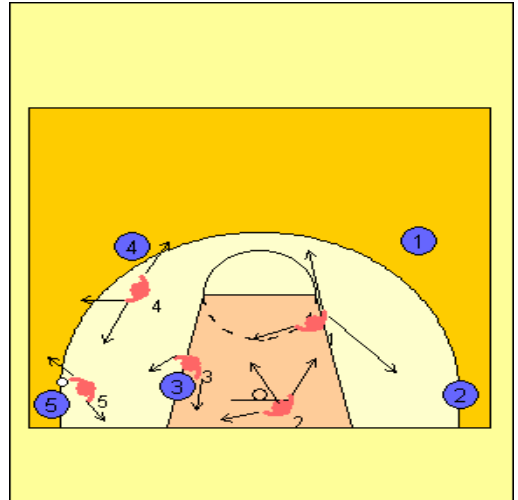




** La rotació d'ajuda sempre la farem el més ràpid possible, amb passes cada cop més petites a mesura que ens apropem al/la jugador/a pilota i la mà aixecada per puntejar el possible tir, el més a prop possible del/la atacant.

**Mai saltarem al arribar a la situació d'ajuda davant del/la atacant

**Les ajudes en una penetració les farem sempre amb al cos, mai ficant només la mà, tendència molt comú entre els/les jugadors/es.





Defensa Saltar i canviar tota la pista:

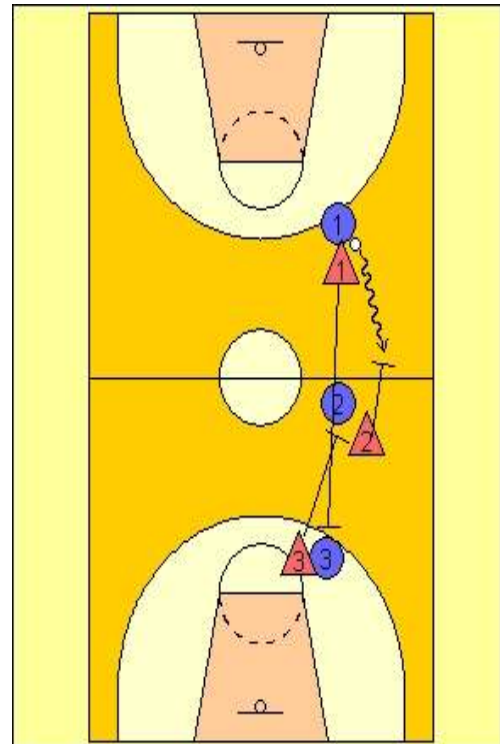
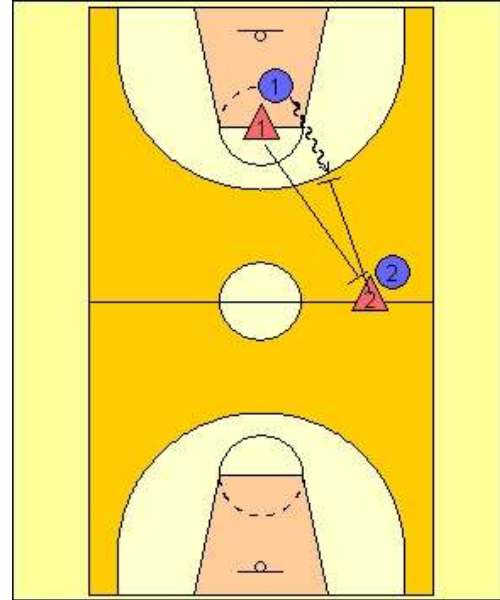
Com a concepte, el saltar i canviar ha de ser una situació d'agressivitat i anticipació defensiva, no entès com a una ajuda per una mala defensa a la pilota.

La pressió a la pilota ha de ser màxima. No hem de permetre passos de caiguda i és prioritari que l'atacant amb pilota no ens superi. La defensa de la línia de passada ha de ser agressiva. En cas que hi hagi passades, hem d'aconseguir que siguin poc tenses i lentes. En aquesta defensa hi entra clarament una presa de decisions fonamental per part dels jugadors/es, que han de decidir quin és el moment òptim per saltar cap a l'atacant amb pilota, en aquest moment, permetem que un jugador abandoni el seu atacant per saltar). Les situacions preferibles són: quan l'atacant es va decantant cap a línia de banda (salta una jugadora de cara a la pilota) i quan la jugadora atacant ens dona l'esquena (cas d'un revers o jugadores amb una lateralitat marcada). En aquests casos, la jugadora que està en primera línia de passada va amb la màxima velocitat possible a defensar la jugadora de la pilota, tractant, amb el seu cos, d'evitar una possible passada fàcil a l'atacant que deixa lliure

A partir d'aquí entrem en un sistema de rotacions (com menys jugadors impliquem en la rotació, menys espais deixarem a l'atac) per recuperar la posició defensiva de tots els jugadors. Pot ser tan simple com que el que defensava la pilota recuperi a l'atacant que ha deixat lliure el jugador que salta.

En el cas d'implicar més jugadors, es poden crear rotacions de l'estil que es descriu en el gràfic

En tot cas és clau la COMUNICACIÓ!!!





- ***Molt important!!!***

- ✓ **La defensa és una qüestió de tot l'equip: Cada jugador/a defensa el/la seu/va atacant i tots/es a la pilota.**
- ✓ **Els nostres equips han de defensar amb el mateix segell d'intensitat i agressivitat.**
- ✓ **No esperem l'error del rival, treballem per provocar-lo.**
- ✓ **Per arribar a aquest nivell hem de ser constants en l'esforç i creure-hi encara què costi.**
- ✓ **El treball físic als entrenaments (en base a la intensitat en el treball) és clau per tal d'aconseguir aquestes fites.**